La Méditation Seishin

Tiré de « Budo ésotérique ou la voie des arts martiaux », Michel Coquet.

C'est à l'université de Koya-san (près de Kyoto), qu'il me fut donné de rencontrer un groupe d'étudiants se préparant à devenir des moines de l'école Shingon. Certains membres de ce groupe s'entraînaient au karatédo et recevaient un enseignement privé sur cet art, par l'intermédiaire d'un maître de temple, du nom de Heiya. C'est du moins de cette manière qu'il voulait être appelé par ce groupe.

Je n'eus que peu de contacts avec le groupe lui-même, car je ne restais jamais très longtemps à Koya-san. Mes relations avec Heiya Sensei furent cependant très riches. Lorsque je revins en France, Heiya Sensei, qui connaissait mon désir d'enseigner le budo traditionnel en Europe, me dévoila une méthode de méditation.

Cette méditation est appelée Seishin. Selon Heiya Sensei, cette technique n'avait jamais été enseignée autre part que dans des groupes très clos, appartenant plus ou moins aux ascètes du Shugendo. Il me dit aussi que cette méditation était comparable au Zen, et peut être pratiquée par tous, sans danger, pourvu que soient respectées les règles simples qui la régissent.
Seishin est un mot composé de deux idéogrammes Sei : l'esprit, et Shin : le cœur. Il est difficile de connaître l'exacte signification du mot en lui-même, mais il semble que Heiya Sensei entendait par Sei : l'énergie du principe vital et par Shin : ce qui se rapporte au sentiment élevé de la conscience. Seishin, indique à la fois un principe de vie et de conscience. Quoi qu'il en soit, Seishin renferme un pouvoir réel lorsqu'il est pratiqué régulièrement. Les effets sont divers et toujours propres aux individus qui la pratiquent.

Lorsqu'il est raisonnablement appliqué et que le méditant parvient à une certaine maîtrise, on peut être à même de réduire son temps de sommeil.
D'autres effets arrivent rapidement: l'oubli total du corps, l'arrêt presque total de la respiration. Et lorsque la notion de temps, d'espace, de lieu ont disparu, il ne reste que le Soi. « Il ne sait qui il est, mais cependant, il est ». La réalisation du Soi émerge alors, progressivement pour certains, dans une expérience soudaine pour d'autres.
Cette méditation est fort simple. Elle est unique et sa forme extérieure peut lasser celui qui n'est pas motivé. Seul l'ego se lasse, « Le Soi est un puits sans fond qu'il faut pénétrer sans cesse ».
«Celui qui se lasse, est comme un homme qui joue près d'un portail, il finit par se lasser de l'endroit, mais il ne fait pas l'effort de passer le portail pour découvrir les trésors illimités du château. ». Enfin, un dernier mot : la méditation Seishin résume en elle-même les cinq étapes qui mènent l'aspirant aux portes de la libération, puisqu'en effet, au fur et à mesure de sa pratique, lui sont donnés intérieurement et extérieurement les éléments essentiels nécessaires à l'aboutissement de ses projets spirituels.

Ces cinq étapes peuvent être ainsi énumérées :

1. La concentration: l'acte par lequel nous concentrons notre intellect et ainsi apprenons à en faire usage.

2. La méditation: la concentration prolongée de l'attention, dans toute direction donnée, la fixation persistante du mental sur une idée déterminée.

3. La contemplation: une activité de l'âme, détachée du mental, qui est maintenue au repos.

4. L'illumination: le résultat des trois étapes précédentes, impliquant l'apport à la conscience cérébrale du savoir acquis.

5. L'inspiration: le résultat de l'illumination, tel qu'il se manifeste dans une vie de service.


SHOUT
SHARE
IT

La pratique du Seishin

1. La méditation est une concentration soutenue.
La première étape consiste à s'asseoir sans aucune tension, en demi-lotus ou sur une chaise, l'important étant d'avoir une colonne vertébrale bien droite. Les mains reposent à plat sur le haut des cuisses. La tête est droite, le menton légèrement rentré. Sur une chaise, utilisez un coussin, afin que les genoux soient plus bas que les hanches (ce qui permet au ventre –hara- de s'épanouir).
Commencez par respirer calmement avec le ventre, ne forcez pas votre respiration, observez-la tout simplement. Le calme apaisera tout naturellement votre respiration. La meilleure posture pour méditer est celle qui facilite l'oubli du corps.

2. La méditation se fait le matin à jeun et le soir avant de se coucher.
Choisissez toujours le même endroit, si possible un endroit tranquille, aéré, ni trop chaud, ni trop froid. Dix minutes sont suffisantes au début. Plus tard, vous pourrez sans peine y consacrer une petite heure. Faites toujours la méditation bien relaxé, cela vous évitera de pénibles migraines. Les yeux sont fermés et le mental est entièrement dirigé vers le point au centre des sourcils (ajna chakra).

3. Lorsque le corps est oublié, que le plexus solaire est calmé, sans émotion ou angoisse et que la conscience s'est élevée vers le point au centre des sourcils alors vous pouvez commencer votre méditation.

4. L'action requise consiste à suivre l'inspir et l'expir en chantant mentalement (sans remuer la langue ou les lèvres)

- SEI : au moment de l'inspiration.
- SHIN: au moment de l'expiration.

Il est fondamental de maintenir ferme sa concentration et de ne pas permettre aux pensées vagabondes de s'interposer entre vous, le penseur, et Sei-Shin, le Japa-Mantra. Avec l'habitude, le corps tout entier se relaxe et la respiration devient lente et silencieuse.

Heiya Sensei me conseillait de me visualiser au bord de la mer et de respirer au rythme du ressac :

- inspirer: Sei avec la venue de la vague, en s'identifiant à elle;
- puis expirer: Shin lorsque l'eau repart.

« Plus tard, disait-il en souriant, il faudra oublier la marée et plonger dans les profondeurs de l'océan, là où disparaissent le bruit et Ici lumière, là où se troupe le Soi. »

L'essentiel de cette méditation est de rester, face à la respiration, un observateur froid et attentif au fur et à mesure que celle-ci devient longue et imperceptible, jusqu'à disparaître totalement. Alors, sans perdre conscience, comme dans le sommeil, votre Soi réel commencera à devenir pour vous une réalité. Il aura conscience d'être, sans plus. La moindre envie de vouloir analyser l'expérience brisera le charme et il faudra recommencer. Ainsi, progressivement, le Soi se dissociera du non-soi (la personnalité terrestre et le sens du « je »).

Le SEI et le SHIN doivent être chantés à l'intérieur du front: comme si l'océan s'y trouvait. C'est là une tâche ardue. Aussi, ne vous énervez pas, ne vous irritez pas, n'abandonnez pas, le mental serait trop heureux de vous avoir vaincu et, avec le sourire, tranquillement mais fermement, ramenez votre pensée sur le Sei-Shin, quoi qu'il arrive, car après tout il vous faudra un jour devenir ce maître recherché et on ne peut espérer y parvenir avant d'avoir atteint la maîtrise du mental.

5. Si vous continuez avec persévérance et opiniâtreté, des résultats apparaîtront après trois ou six mois de pratique, ou peut-être avant.
De jour en jour, la méditation deviendra profonde et, sans perdre conscience de votre réalité, vous perdrez la notion de temps et d'espace. Vos sens seront déconnectés de votre mental et ne filtreront plus les informations de l'extérieur. C'est là un stade important car les intervalles entre l'inspir et l'expir augmenteront au point que la respiration deviendra si faible que l'invocation du Sei-Shin sera entrecoupée d'un long silence, ce silence s'appelle Munen-Mushin.

6. Que faire pendant ces instants bénis de vrai silence ?
Surtout ne faire aucun effort, et continuer ce silence par le silence. Sei-Shin lui-même tend à disparaître pour laisser place à la félicité du mental pur. C'est cela la conquête du Soi. Au fur et à mesure que ces étapes se prolongent, la connaissance du Soi imprègne le mental qui n'est plus et le cerveau peut faire l'expérience consciente et objective de la soi-conscience, dont aucun mot ne peut décrire la force, la beauté et la profondeur.
Il importe seulement que le silence soit naturellement consacré à la divinité, quelle que soit la manière dont chacun puisse se la représenter (le Tout, l'Univers, la nature pour le panthéiste, Ishvara pour le yogi, Bouddha pour le bouddhiste, etc.) et de ne pas adorer le moyen, la méditation Sei-Shin, en oubliant le but, le silence du Soi.

7. Lorsque vous parvenez au silence, sans pour cela perdre conscience un seul instant de votre vraie nature, alors vous avez atteint le stade dit de « contemplation ».
L'illumination et l'inspiration viendront alors en leur temps, et selon les voies mystérieuses de la divinité.

Quelques effets du Sei-Shin

Au premier degré.
Comme cela a été dit, la méditation permet le contrôle des instincts du corps, telle que la possibilité de rester plusieurs jours sans manger (sans ressentir ni faim ni faiblesse excessive). Colère et irritation disparaissent. La peur est supprimée ainsi que la timidité, l'énergie sexuelle est mieux contrôlée.

Au second degré.
Le Sei-Shin permet le développement de la vacuité, de sentir l'autre, d'unir le yang et le yin, c'est-à-dire l'âme et la personnalité alignée, celle-ci devenant un instrument parfait au service des plus hautes aspirations spirituelles pour le bien du monde.

Au troisième degré, la méditation produit :
1. Un rapport entre l'âme, le mental et le cerveau.
2. Une puissante vitalisation
3. Une nouvelle orientation de la vie intérieure.
4. Un mental concentré.
5. La capacité de construire des formes-pensées par l'art de la visualisation.
6. Le transfert de l'énergie des centres inférieurs vers les centres supérieurs.
7. La manifestation d'événements objectifs.
8. Par la méditation, l'âme impose ses conceptions au mental limpide et réceptif.

Mais la méditation Sei-Shin est dangereuse et sans profit s'il n'y a pas

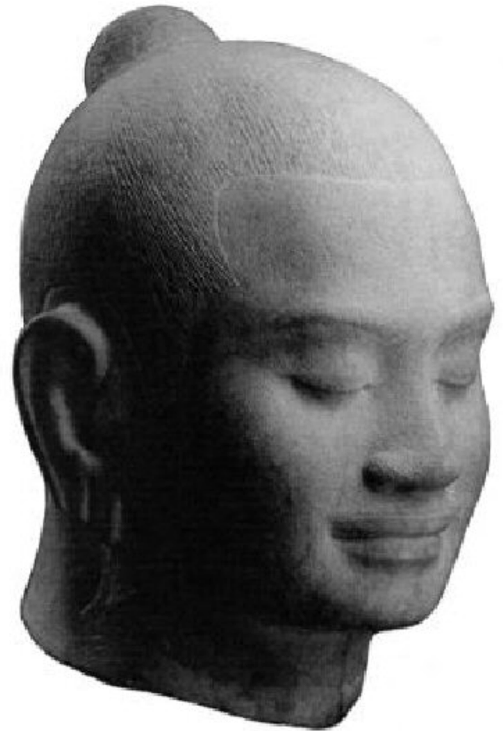
- les bases de bonnes qualités;
- les fondations d'une vie pure.

La méditation est dangereuse si, par nos tendances, elle devient le moyen servant à amener les énergies dans le but de stimuler les éléments indésirables de la vie de l'homme.
Elle est dangereuse si elle est la nourriture du désir de puissance et de croissance personnelles et que les vrais motifs sont faux.

Elle est dangereuse si elle devient un moyen de développer l'égoïsme et de nourrir l'orgueil.
Bien entendu, le thème de la méditation ne s'arrête pas à la technique niais inclut le domaine de l'expérience personnelle, un domaine où chacun sera responsable de sa propre progression.

Rqs. : procéder dans une immobilité absolue. Poser la langue sur la voûte palatale supérieure. Ne vous accrochez pas aux pensées. Laissez passer celles-ci. La méditation proposée par le Raja yoga est similaire, mais, sans le « sei – shin », on se concentre simplement sur le centre du front, en visualisant un soleil (ou lumière).
L'avantage du « sei – shin » est qu'il occupe le mental, qui est ralenti puis stoppé dans sa production mentale. Pousser (sans forcer) l'expiration dans le hara (2 cm sous le nombril) renforce la puissance vitale. Se concentrer sur ajna chakra (front) stimule la glande pituitaire, le « chef d'orchestre » du système endocrinien.

Le Raja yoga



La méditation enseignée dans le Raja yoga est comparable à zazen (méditation Zen), et peut être pratiquée par tous, sans danger.

Position du corps et technique

La première étape consiste à s'asseoir sans aucune tension, en tailleur, demi-lotus ou plus simplement sur une chaise (ce qui est plus adapté aux habitudes occidentales). L'important étant d'avoir une colonne vertébrale bien droite. La tête est droite, le menton légèrement rentré. Le haut du dos n'est pas "rond" : les épaules sont légèrement tirées en arrière, de façon à ce que les oreilles soient à l'aplomb des épaules. Utilisez un coussin, afin que les genoux soient plus bas que les hanches (ce qui permet au ventre de s'épanouir).



Trouver une bonne "assiette" : le haut du corps ne doit ni s'incliner vers l'avant ni s'affaisser vers l'arrière. Les mains reposent à plat sur le haut des cuisses ou à mi-cuisse.

Commencez par respirer calmement avec le ventre, ne forcez pas votre respiration, observez-la tout simplement. Le calme apaisera tout naturellement votre respiration et la production mentale. La meilleure posture pour méditer est celle qui facilite l'oubli du corps. Avec le temps, la respiration devient imperceptible, de façon à ce qu'un duvet placé près des narines ne bouge plus au passage de l’air expulsé. Avec l'habitude, la fréquence respiratoire diminue (jusqu'à 6 à 3 cycles par minute). Ces signes ne sont pas un but à atteindre, mais simplement la manifestation d'une bonne méditation. Encore une fois, on ne force rien. On laisse « se faire ».

Procéder dans une immobilité absolue. Poser la langue sur la voûte palatale supérieure. Ne vous accrochez pas aux pensées. Laissez passer celles-ci, comme des nuages. Observer, simplement sans prendre "corps" avec celles-ci. Dès qu’on s’aperçoit avoir pris corps avec une pensée (vais-je pouvoir payer ma facture de gaz), relâcher celle-ci et se concentrer de nouveau sur la respiration. Nuages. Observer, simplement. Inspirer …. Expirer …. Inspirer … Expirer.

Pratiquez le « sourire intérieur »



Après quelque temps, on se concentre simplement sur le centre du front, en visualisant un soleil (ou lumière). Non pas « sur » le front mais loin du front, comme si on voyait le soleil au loin, avec un œil « intérieur ». Pousser légèrement (sans forcer) l'expiration dans le hara (2 cm sous le nombril) renforce la puissance vitale. Se concentrer sur ajna chakra (un cm au-dessus d'une ligne joignant les deux sourcils) stimule la glande pituitaire, le « chef d'orchestre » du système endocrinien, qui va se rééquilibrer.

La méditation se fait de préférence le matin à jeun (personnellement, je bois mon café d'abord !) et le soir avant de se coucher (sauf si la méditation donne trop d'énergie et empêche la détente et le sommeil).

Choisissez toujours le même endroit, si possible un endroit tranquille, aéré, ni trop chaud, ni trop froid. Quinze minutes sont suffisantes au début. Plus tard, vous pourrez sans peine y consacrer une petite heure (45 minutes est très correct). Les yeux sont fermés et le mental est entièrement dirigé vers le point au centre des sourcils (ajna chakra), mais regardant au loin, ce « soleil ».

Avec l'habitude, le corps tout entier se relaxe et la respiration devient lente et silencieuse.

Si vous continuez avec persévérance et opiniâtreté, des résultats apparaîtront après trois mois de pratique, ou peut-être avant.

De jour en jour, la méditation deviendra profonde et, sans perdre conscience de votre réalité, vous perdrez la notion de temps et d'espace. Vos sens seront déconnectés de votre mental et ne filtreront plus les informations de l'extérieur. Les intervalles entre l'inspir et l'expir augmenteront. Porter la conscience de l'observateur entre l'inspir et l'expir, dans l'intervalle entre l'inspir et l'expir. Profiter de ces longs intervalles. Profiter de cette paix, de ce silence.

Lorsque vous parvenez au silence, sans pour cela perdre conscience (il arrive –surtout au début de la pratique-) alors vous avez atteint le stade dit de « contemplation ». C'est un excellent niveau, concrétisé par un état de très bonne santé physique et mentale. On se sent réellement plus à l'aise dans ce monde.

Effets de la méditation.

Effets positifs à court et moyen terme :

Il se crée un « espace » de plus en plus confortable entre le monde extérieur et « l'observateur », qui devient moins sensible au stress moderne. La personne devient l'observateur du « monde » et non plus « acteur » dans ce monde. Les stimuli externes ont de moins en moins de prise sur le pratiquant, qui ne devient pas « indifférent » au monde, mais plus détaché du monde. Au contraire, il répondra plus efficacement et rapidement aux problèmes quotidiens, sans perte d'énergie.

Il deviendra également plus sensible, plus intuitif, trouvant des solutions rapides et efficaces. Il sera plus « débrouillard ». Le pratiquant deviendra plus joyeux, content de vivre, simplement. Il bénéficiera d'une meilleure santé, avec le renforcement de la puissance vitale. Le système endocrinien se rééquilibre.

On peut comprendre la méditation sous sa forme « thérapeutique » : amélioration, entretien de la forme physique et du bien-être acquis. Une ou deux fois 15 à 20 minutes par jour suffisent amplement.

Sensations physiques immédiates ou à court terme :

Il arrive fréquemment une forte salivation, des bâillements (ne pas les retenir, laisser faire), des gargouillis dans les intestins (plus rarement estomac et vésicule biliaire), larmoiement. Un ou plusieurs de ces signes sont courants et témoignent d'une bonne méditation, qui défatigue, détoxique le corps. Pour rappel, ne pas oublier de poser la langue sur le palais supérieur.

Mais, si après les bénéfices de cette méditation de « croisière » on désire aller plus loin (il faut sentir alors un appel pressant, le « besoin » de poursuivre avec appétit les méditations jusqu'à l'heure, voire plus -en général, les pratiquants les plus ardus ne dépassent pas 1 h15 de méditation-), il faut se diriger vers un groupe de méditation (Bouddhisme, Zen, Yoga, Raja-Yoga …). L'aide d'un enseignant s'avère précieux, voire indispensable dans certains cas.
On se dirige alors vers le Qi Gong externe ou l'alchimie taoïste (maîtrise du Chi, de « l'énergie »), soit vers le Bouddhisme Zen (qui organise en Belgique trois « Seishin » par an, c'est-à-dire une pratique, en groupe, pendant deux à trois jours, de méditations intensives), soit vers une pratique d'un yoga énergétique (prudence quant au travail sur les centres énergétiques –les chakras-). Le désir d'Absolu, d'éveil, d'illumination est un univers vers lequel on doit vraiment se sentir appelé.

Sensations physiques à long terme (trois à six mois de pratique intensive) :

Il arrive parfois des mouvements involontaires du corps (soubresauts). Signe positif, qui témoigne que l'énergie vitale se fraie un passage dans les canaux énergétiques : c'est le début d'un nettoyage énergétique. Laisser ces mouvements se produirent, laisser faire.

On peut ressentir des fourmillements (comme un foulard de soie qui caresse la peau, ou une sensation de courant électrique), surtout au sommet de la tête, au niveau du front, au périnée, le long de la colonne vertébrale. Ce sont des signes très positifs. Le corps énergétique se nettoie, les circuits se dégagent. Laisser faire.

On peut également ressentir une « expansion » du front (en général, après de nombreux mois de

méditation) ou au niveau des tempes. Laisser faire. Il peut arriver de ressentir comme un « œuf », dont une moitié se trouve à l'extérieur du front et l'autre moitié à l'intérieur.

On peut ressentir comme des petits chocs électriques, de la base de la colonne jusqu'au sommet de la tête. Laisser faire mais ne pas oublier de toujours mettre la langue contre le palais supérieur.
J'ai souligné « peut », car certains pratiquants ne ressentent aucun de ces effets.

Si l'on ressent un ou plusieurs de ces effets, c'est que vraisemblablement, le pratiquant est près à vivre autre chose qu'une méditation « de santé ». Consulter alors un « spécialiste » : un Lama (Centre d'Etudes du Bouddhisme à Huy), un enseignant en Zen, un bon professeur de Yoga …

Effets indésirables (mais temporaires) :

Si l'on ressent de trop fortes tensions ou des douleurs dans la tête, réduire la « vigueur » de la concentration au niveau du front et/ou se concentrer sur le ventre (2 cm sous le nombril, en poussant légèrement à l'expiration. A la fin de la méditation, se relâcher complètement et porter, sans forcer, son attention sur la plante des pieds : ces points servent à dégager la tête d'éventuels excès d'énergie. Ces douleurs sont temporaires et témoignent d'un nettoyage « énergétique ».

On peut ressentir des douleurs aiguës et prolongées en divers endroits du corps (surtout au niveau de certains points d'acupuncture). Tenir bon. L'énergie travaille et dégagera le circuit engorgé. Mieux vaut souffrir quelque temps que de laisser un déséquilibre grave s'installer et produire, à long terme, une maladie contraignante. J'ai personnellement souffert d'une douleur aiguë au niveau du pied, pendant une semaine. Après une méditation, en marchant, j'ai subitement senti ce point douloureux se « dégorger » en un picotement électrique, qui est remonté le long de la jambe, puis de la colonne vertébrale, pour finalement s'échapper par le sommet de la tête. Avec le ressenti que « quelque chose » d'important s'était produit, la sensation d'une grande légèreté, d'une « expansion » de l'être. C'est un effet possible du nettoyage en profondeur.

On peut ressentir des désagréments d'ordre psychique : impatience, irascibilité … Ces signes sont temporaires. Comme les médicaments homéopathiques, la méditation peut accentuer temporairement la « maladie ».

Quelques stances sur la méditation

L'énergie est Souffle,
Lumière et Son

Le souffle

1. Expiration: en haut; inspiration: en bas. Sur la suprême énergie composée de ces deux pôles, on doit exercer une poussée ascendante. Chaque souffle étant maintenu en son lieu d'origine, la plénitude s'établit. (2-1)

2. La suprême Energie se manifeste lorsque le souffle inspiré et le souffle expiré naissent et s'éteignent aux deux points situés en haut et en bas. Ainsi, entre deux respirations, fais l'expérience de l'espace infini. (24)

3. Espace vide intérieur, espace vide extérieur: sur ce couple que forment les deux souffles, il faut s'exercer sans interruption. De cette manière, la merveilleuse beauté de l'Énergie divine et de la Conscience absolue se révélera. (23)

4. À travers le mouvement et l'arrêt du souffle, entre l'expiration et l'inspiration, lorsqu'il s'immobilise aux deux points extrêmes, cœur intérieur et coeur extérieur, deux espaces vides te seront révélés : Conscience et Énergie, Plénitude et Vacuité. (25)

5. Le corps relâché au moment de l'expiration et de l'inspiration, perçois, dans la dissolution de la pensée duelle, le Cour, centre de l'énergie où s'écoule l'Essence originelle et absolue. (26)

6. L'énergie sous forme de souffle ne peut ni entrer ni sortir lorsqu'elle s'épanouit au centre, en tant que libre de dualité. Par son entremise, recouvre l'essence absolue. (26)

7. Lorsque tu as inspiré ou expiré complètement et que le mouvement s'arrête de lui-même, dans cette pause universelle et paisible, la notion du « moi » disparaît et la suprême Énergie se révèle. (27)

8. Que l'on s'adonne à la rétention du souffle après l'expiration ou bien après l'inspiration. A la fin de cette pratique, l'énergie est dite « apaisée » et, grâce à elle, un état d'être apaisé se révèle. (27)

9. En pratiquant la friction des deux souffles, à l'extérieur ou à l'intérieur, le méditant deviendra, à la fin, le vase d'élection d'où surgit la Connaissance suprême de l'Égalité. (64)

La lumière

1. Concentre l'attention entre les deux sourcils, garde ton esprit libre de toute pensée dualisante, laisse ta forme se remplir avec l'essence de la respiration jusqu'au sommet de la tête et là, baigne dans la spatialité lumineuse. (31)

2. Ayant fixé la pensée à l'intérieur du crâne, se tenant les yeux clos, peu à peu, grâce à la stabilité de la pensée, qu'on discerne l'éminemment discernable. (34)

3. ferme les yeux, vois l'espace entier comme s'il était absorbé par ta propre tête, dirige le regard vers l'intérieur et là, vois la spatialité de ta vraie nature. (34)

4. Que l'on dissolve sa pensée dans le centre supérieur de la tête, que l'on affermisse bien son intellect, que l'on imprègne son corps entier de conscience: alors, sans aucun doute, le signe caractéristique de la Réalité s'imposera. (50)

Le son

1. Il atteint le Divin suprême, celui qui s'immerge dans le son des sons, vibrant de lui-même et logé dans le réceptacle de l'oreille, son ininterrompu, tumultueux comme un fleuve. (38)

2. Entre dans le son spontané qui vibre de lui-même, comme dans le son continu d'une cascade ou, mettant les doigts dans les oreilles, entends le son des sons et atteins l'immensité. (38)

3. Ayant bouché tes oreilles et fermé l'ouverture inférieure du corps en contractant l'anus, médite sur la pure résonance intérieure, sans consonne ni voyelle, entre dans l'éternelle immensité et touche ce qui n'est soumis ni à l'espace ni au temps. (114)

Quelques stances sur la pratique de la pleine conscience

1. Espace vide intérieur, espace vide extérieur: sur ce couple que forment les deux souffles, il faut s'exercer sans interruption. De cette manière la merveilleuse beauté de l'Énergie divine et de la Conscience absolue se révélera. (25)

2. Dans toute activité, concentre-toi sur l'espace qui sépare l'inspiration de l'expiration. Ainsi, accède à la félicité. (64)

3. Qu'on fixe sa pensée dans le centre supérieur de la tête, où que l'on soit et par tous les moyens. L'agitation s'étant peu à peu abolie par l'arrêt progressif des fluctuations mentales, en quelques jours l'indescriptible se produira. (51)

4. Au moment précis où tu as l'impulsion de faire quelque chose, arrête-toi. Alors, n'étant plus dans l'impulsion qui précède ni dans celle qui suit, la Réalisation s'épanouit avec intensité. (62)

5. Que la conscience pure, qui vient de quitter un objet, soit bloquée et ne s'oriente pas vers autre chose. Alors, grâce à ce vide intermédiaire, la Réalisation s'épanouit dans toute son intensité. (62)

Ni lien, ni libération

1. Libère l'esprit de tout support et accède à la non-dualité. Alors, le Soi limité devient le Soi absolu. (108)

2. Les vagues naissent de l'océan et s'y perdent, les flammes montent puis s'éteignent, le soleil surgit, puis disparaît. Ainsi, tout trouve sa source dans la spatialité de l'esprit et y retourne. (110)

3. Sans la pensée dualisante, par quoi la conscience pourrait-elle être limitée? (134)

4. En réalité, lien et libération ne sont que des épouvantails t l'usage des poltrons et n'existent que pour ceux qui sont terrifiés par le monde et méconnaissent leur nature fondamentale. L'univers se reflète en l'esprit comme le soleil sur les eaux. (135)

Note: Ces stances, sont une libre adaptation tirée de trois traductions du Vijnâna Bhairava Tantra, l'un des textes les plus anciens de la tradition Shivaïte du Cachemire. Les numéros entre parenthèses correspondent aux numéro, traditionnellement donnés aux stances du texte d'origine.